

DIABETES NO



向糖尿病 说不

全面遏制糖尿病及其并发症

王宏才 著



健康监测★饮食调养★运动疗法★药物治疗

中国中医科学院糖尿病专家 王宏才主任医师
中华糖尿病协会副会长

糖尿病常见症状的自我辅助疗法

 西安交通大学出版社
XIAN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



DIABETES
NO!

向糖尿病 说不

全面遏制糖尿病及其并发症

王宏才 著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

向糖尿病说不/王宏才著. —西安: 西安交通大学出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5605-7334-2

I. ①向… II. ①王… III. ①糖尿病—防治 IV.
①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第110036号

书 名 向糖尿病说不
著 者 王宏才
责任编辑 张沛烨 高 凡

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)
(029) 82668315 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 710mm×960mm 1/16 印张 14.75 字数 182千字
版次印次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-7334-2/R·853
定 价 36.00元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82668805 82668502

读者信箱: medpress@126.com

自序 我们为什么会得糖尿病

每一个糖尿病患者都会问：糖尿病究竟是怎么来的呢？伴随着医学的发展，治疗糖尿病的药物越来越多，技术也在不断创新，然而，糖尿病不但没有被控制下来，反而发病率在逐年攀升。这又是为什么呢？

关于糖尿病的发病学说，很多患者已经分享到了医学研究所带来的硕果。糖尿病是基于遗传和多种环境因素作用下的结果，与胰岛素抵抗，胰岛素分泌绝对或相对不足，免疫反应等多方面因素有关，是一组代谢综合征。

然而，我们从传统糖尿病教育所获得的知识，并没有深刻地解释为什么在我们今天生活的时代，糖尿病会爆发式的流行。过去有一句话，说糖尿病是文明病，如果有人告诉你，说糖尿病是人类文明速度太快后的一个副作用，是人类基因进化与文明发展在速度上的错位。如何看待这听起来有几分消极的结论，又该如何审视我们今天的生活方式。

对今天面临的许多健康问题，如果把问题放在人类的自然进化背景下来认识，可能会有一些有益的启示。

疾病在很大程度上应该被当作生态进化过程中的一个结果。有些疾病或症状的产生，甚至是在保护我们的生存。比如，我们常见的发烧，它是机体抵抗感染的机制之一。再比如，镰状细胞性贫血症，它是非洲和美国黑人中常见的遗传疾病，可你是否知道，引起镰状细胞性贫血的基因，可以防止疟

疾。还有痛风病，是人类为了获得长寿出现的一个意外结果。精神分裂症的易感基因有利于增加人的创造力，等等。尽管，一些医学家不习惯于功能性假说，因为他们被灌输只相信培根倡导的实验科学结论，然而，从生物进化角度建立起来的一些疾病观念，虽然没有经过经典的科学实验，但是，它已经解释或预见了像糖尿病等一些疾病的许多问题。

在石器时代，要想获得一个甜果子并非一件容易的事，糖和盐是人类在绝大多数的时间里一直缺乏的东西，因此，在生物进化过程中，形成了味觉上对甜的渴望。今天，糖和盐极大地丰富了我们餐桌上的饭菜和触手可及的零食。这种后果不单单是造成了龋齿的流行（在工业化以前龋齿是很少的），它带来了许多健康方面的问题，如糖尿病、高血压等，现代社会文明病都有其共同的生活方式基础。

不仅仅是糖和盐，在人类早期的进化过程中，由于生产力低下，长期贫困，为适应狩猎采集的生活模式，人类在自然选择中逐渐获得了一种基因。它的作用是把从食物中摄取的能量贮存起来，以备挨饿，所以有人形象地称之为“节约基因”。今天的人类，节约基因的比例仍然很高，因为，进化需要时间，而且是以千年为单位来计数的。然而，我们的生产力、文明发展似乎在一夜间变化了，发展速度之快，没有给基因留出足够的时间来适应它。于是，在丰富的物质和精神生活面前，“节约基因”的功能与“优越”的生活发生了冲突，节约基因不能帮助转化能量，反而使其变成过剩的脂肪，引起肥胖、胰岛素抵抗、糖尿病等。

人类始终生活在营养不良和营养过剩的悖论之中。美国密歇根大学遗传学家尼尔（James Neel），于1962年提出“节约基因”理论之前，发生了一件值得深思的事情。亚利桑那州皮迈族的印第安人，长期处于营养不良的境地中，为了改变他们的营养状况，人们采取了行动，皮迈人获得了大量的生活补给，但是，一件意外的事情发生了，肥胖症和糖尿病患者大大增多了。在

后来的几十年里，在世界上快速富裕起来的国家和地区，如美国、瑙鲁、新加坡、印度、中国等，要经历一个糖尿病高发阶段，这些事实不断地提醒我们，营养问题不是由我们的味觉决定的。好吃的东西往往对身体并无益处。

糖尿病流行的根源早在石器时代就埋下了很深的种子。“节约基因”表达了超越医学、哲学的进化原理，由此可预见，一个假说与人们的理想是相悖的。那就是：糖尿病高发态势可能要持续相当长的时间。这听似有些悲观的论调并不意味着我们面对糖尿病只能听之任之，坐以待毙。恰恰相反，认清糖尿病的本来面目，是为了更好地调整我们的研究策略，更好地调整我们的生活方式。虽然我们不可能牺牲今天的文明回归原始生活，但是，在追求生活享受的同时，应该注意自己的进化根源。对糖尿病患者来说，再没有比吃更重要的了；没有比预防它的发生更重要的了。本书正是从这一观念出发，告诉人们如何从容应对糖尿病，如何积极地行动起来，通过改变自己的生活方式来降低糖尿病对我们的危害。

中国中医科学院博士生导师、主任医师

王宏才教授

目 录

第1章 不懂糖尿病才可怕

提起糖尿病，人们可能马上就会想到“终生服药”“不治之症”“并发症”“许多美味的食物不能吃了”等可怕又无奈的结论。事实的真相却是：糖尿病的发生、发展不是一朝一夕的事。最重要的一点，糖尿病是可防、可治的。

先从血糖说起.....	002
血糖去哪儿了.....	002
胰岛素的故事.....	003
当胰岛素失灵时.....	005
什么是胰岛素抵抗.....	006
发现糖尿病的蛛丝马迹	007
糖尿病就是尿中有糖吗	008
你是哪种糖尿病患者.....	010
不同类型糖尿病的处理方式	013
中国古代对糖尿病的认识	015
找出糖尿病的元凶.....	017

第2章 你必须了解的糖尿病常识

明白糖尿病是怎么回事，对糖尿病这种慢性的、复杂的疾病来说是不可或缺的。把糖尿病完全推给医生是对自己的不负责，一些必要的常识对你今后的生活有着不可估量的益处。虽然，糖尿病被称为终生疾病，但有一个阶段是可以逆转的，提早发现糖尿病的危险会让你终生受益。

糖尿病为何如此流行.....	024
糖尿病发展的必由之路.....	026
血糖在不知不觉中超标.....	027
糖尿病前期意味着什么.....	027
捕捉隐匿的高血糖.....	028
你得糖尿病的风险有多大.....	028
糖尿病前期怎么办.....	032
糖尿病前期需要吃药吗.....	033
把握自己的血糖变化.....	035
对你的身体实行“年检”制.....	037

第3章 想要降糖，应该这样吃

饮食问题永远是糖尿病患者最关注的问题之一。如果认为“糖尿病饮食”就是索然无味、令人厌烦的食物，那就错了。其实，糖尿病患者可以和正常人一样，享用各种美味可口的食物。糖尿病饮

食的关键是选择健康的食物，适度饮食。

吃有多重要	040
糖尿病前期患者如何吃	040
每天应当吃多少	041
不可缺少的营养物质	042
确定每天的饮食总量	045
营养平衡掌握好	047
让糖尿病饮食丰富多彩	049
什么时候需要维生素	051
新的生命要素——几丁质	052
天然的血管清道夫——蜂胶	052
如何获得有益的微量元素	053
喝酒是把双刃剑	054
吃甜食不是禁忌	055
不含糖的甜味剂	056
橄榄油的好处	057
巧用调味品	058
蔬菜的功能	058
如何选择肉类食物	060
粗茶淡饭	061
如何看待糖尿病保健品	062
如何对付饥饿感	062
抵御诱惑	063
精选小食谱	064

第4章 行之有效的运动疗法

两千多年前，医学之父希波克拉底说：运动、阳光、空气和水是健康的四大源泉。虽然人们深知运动的好处，但是在当今社会，人们习惯把大多数时间花在开车、打电话、坐办公室和看电视上，而少了散步和参加运动的时间。当你在决定吃药前，先体验一下运动的奇妙作用吧。

运动的魔力	080
运动是健康之源	082
跨越运动的障碍	083
运动，你准备好了吗	084
哪些糖尿病患者不宜运动	085
掌握运动的“火候”	085
晨练的利弊	086
最时尚的运动方式	086
如何选择适合自己的运动强度	087
给并发症患者的运动提示	088
1型糖尿病患者如何运动	089
战胜厌倦，保持运动的魅力	090

第5章 用药也是一门学问

得了糖尿病，吃什么药、什么时候吃药，要遵医嘱，由医生来掌握。那么，自己是不是就什么也不用知道了？当然不是。你掌握

的糖尿病知识越多，对自己就越有益。

血糖偏高该不该吃药.....	092
选择合适的口服降糖药	093
掌握服药的最佳时间.....	097
降糖药物巧搭配.....	098
不适合服用口服降糖药物的情况	098
走出用药的10大误区.....	099
不要惧怕胰岛素.....	101
如何选择不同的胰岛素	102
如何使用胰岛素.....	103
保存好你的胰岛素.....	106
胰岛素用量的确定.....	106
胰岛素笔.....	108
胰岛素泵.....	109
胰岛素的革新.....	110
识别夸大与虚假的宣传	110
识别无效的药物.....	111

第6章 糖尿病的中医疗法

从历史来看，中医是世界上最早认识糖尿病（消渴）的医学。
在2000多年的实践中，产生出不少有价值的理论和方法。

哪些中药可以降糖.....	114
---------------	-----

中医防治糖尿病的优势	115
古代医学家的发现	115
糖尿病的中医原理	117
如何对证下药	118
釜底抽薪化火邪	119
能否“一方治百证”	120
关于针灸的作用	122
什么是导引之术	123
点穴改善糖代谢	124
药补不如食补	126
对控制血糖有帮助的药茶	130
中西医结合治疗糖尿病	132

第7章 糖尿病的科学养生秘诀

我国自古就有养生传统，养生思想更是博大精深，之所以能流传至今，定有它的道理。当今的科学还没发展到足以解释这些道理的水平，但有一点是确定的，即养生的思想和方法可以帮助我们的身体朝着健康的方向发展。

科学养生的精华所在	134
人体也有一个太阳	135
糖尿病患者的春夏秋冬	136
走出情绪的低谷	137
直面紧张与压力	138

由怒而生的身体毒素	138
心不快乐空服药	140
养生六法保健康	141
消除不利因素	144
卸下终生疾病的包袱	144
调动人体潜在的自愈机制	145

第8章 定制你的专属血糖监测

糖尿病患者经常抱怨专家的建议令自己无所适从，特别是在什么能吃、什么不能吃、吃多少等方面。每个人都是唯一的，各种食物对你血糖的影响，最准确的判断就是血糖仪告诉你的结果。如果你是一个细心的人，能够利用好血糖仪这个便利的工具，你就会成为自己的专家。

血糖自我监测的重要意义	148
血糖控制的目标	148
你应该多长时间查一次血糖	149
检测血糖时的注意事项	150
没有痛苦的血糖检查技术	151
血糖仪的使用须知	151
查血糖还是查尿糖	152
正确使用尿糖试纸	153
糖耐量试验（OGTT）	154
空腹血糖和餐后血糖	154

酮体是什么.....	155
什么是肾糖阈.....	155
C肽的临床意义.....	156
为什么要检查糖化血红蛋白.....	157
了解胆固醇水平.....	157
代谢综合征的诊断标准.....	158

第9章 糖尿病并发症的防与治

并发症是导致生活质量下降、致残致死的原因，控制了并发症，就控制了糖尿病。所以，俗话说得好：糖尿病不可怕，可怕的是它的并发症。

糖尿病与高血压.....	162
糖尿病与高血脂.....	163
糖尿病与高血黏.....	165
低血糖.....	166
酮症酸中毒.....	167
高渗性昏迷.....	169
糖尿病心脏病变及其预防.....	170
糖尿病脑卒中及其预防.....	171
糖尿病足的防治.....	173
糖尿病眼病.....	175
脂肪肝的发生及应对.....	177
糖尿病肾病.....	178

糖尿病外周神经病变.....	180
糖尿病中枢神经病变.....	182
糖尿病胃肠道病变.....	183
糖尿病皮肤病的表现及应对	184
糖尿病骨病.....	188
糖尿病口腔病.....	188
糖尿病与抑郁症.....	189

第10章 糖尿病患者群的特殊关注

年龄、性格、性、怀孕、情感等是如何影响糖尿病及其并发症的？不同人群关注糖尿病的角度不同。

糖尿病与准妈妈.....	192
糖尿病与儿童.....	193
糖尿病与老年人.....	194
糖尿病与肥胖.....	195
糖尿病与衰老.....	196
糖尿病与人的性格.....	197
糖尿病与性.....	198
糖尿病与工作.....	201
糖尿病与旅行.....	201
糖尿病与社交.....	202

附录1	食物交换份表	203
附录2	常见食物升糖指数表	205
附录3	实验室检验参考值	207
附录4	糖尿病并发症筛查项目表	208
附录5	血糖、血压、血脂等指标控制要求	208
附录6	糖尿病日志	209
附录7	勃起功能障碍（ED）自检表	210
附录8	常用口服降糖药一览表	211
附录9	糖尿病饮食宜忌指南	212



第1章

不懂糖尿病才可怕

提起糖尿病，人们可能马上就会想到“终生服药”“不治之症”“并发症”“许多美味的食物不能吃了”等可怕又无奈的结论。事实的真相却是：糖尿病的发生、发展不是一朝一夕的事。最重要的一点，糖尿病是可防、可治的。